

une importante perte de sel. Le meilleur moyen de traiter les crampes est de se mettre dans un endroit ombragé, de se détendre et de boire plusieurs verres d'eau salée. Ceci rétablit l'équilibre du corps et les crampes disparaissent bientôt.

EPUISEMENT

L'épuisement dû à la chaleur peut également se produire quand le système de refroidissement du corps est surmené, ce qui fait tomber la pression artérielle et provoque des étourdissements ou même des évanouissements. Quand cela arrive, transportez le plus vite possible la personne atteinte à l'abri du soleil, dans un endroit frais et laissez-la se reposer, ce qui donnera aux vaisseaux sanguins la possibilité de se contracter jusqu'à ce que la pression sanguine soit redevenue normale. Si vous avez un coup de soleil douloureux et que la peau est rouge, mettez-vous dans un endroit sombre, frais de préférence, et passez de la crème adoucissante à l'endroit du coup de soleil.

Prendre trop de soleil peut avoir une conséquence grave: le coup de chaleur. Si la température du corps augmente, s'accompagne de migraines et de nausées, il est temps d'appeler le médecin. En attendant, essayez de faire baisser la température du corps avec des bains froids, en l'enveloppant dans des serviettes froides ou en le frottant avec de l'alcool. Souvenez-vous qu'une température élevée est un signal d'alarme. Quand ce signal se manifeste, n'attendez pas pour voir un médecin.

FORGEZ VOTRE RÉSISTANCE DE FAÇON PROGRESSIVE

C'est pendant les premières journées de chaleur que votre corps risque de réagir à trop de soleil. Pour l'aider à forger sa résistance naturelle, limitez votre exposition au soleil pendant quelque temps. Si vous avez une vie généralement tranquille, attention aux violents exercices physiques au début de l'été.

Si le soleil vous rend malade ou vous étourdit... du calme et de la fraîcheur.



Ontario

Ministère de
la Santé (Health)

Hon. Frank S. Miller, Ministre

74 1931 7/74 30M

LE SOLEIL AMI ET ENNEMI

CA 20N
H
-Z 251



Voici le soleil! Au moment où les vacances d'été commencent, la tentation est grande de changer de mode de vie: vivre au grand air et avoir un beau bronzage.

L'idée est séduisante. Des jambes et des bras bronzés ont belle allure dans de légers vêtements d'été, à l'occasion de pique-niques, de barbecues, de journées au bord d'un lac ou à la piscine.

En bref, la belle vie!

AMI OU ENNEMI?

Le soleil peut être tant un ennemi qu'un ami. Absorbé à trop hautes doses, avant que le corps n'ait eu le temps de s'habituer, le soleil peut faire beaucoup de mal, et parfois de façon irrémédiable.

Aussi adaptable que soit le corps, certains de ses mécanismes de défense peuvent s'altérer quand on leur inflige un changement trop rapide. N'essayez pas d'obtenir un bronzage d'été le premier jour où la température monte. Procédez graduellement et commencez par des expositions de courte durée.

Quand vous vous exposez au soleil, le fait que vous deveniez rouge écrevisse ou d'un brun léger, dépend de votre type de peau.

LES MÉLANOCYTES

Les cellules de notre peau contiennent des substances appelées mélanocytes. Lorsque la peau est exposée au soleil, ces cellules se mettent à produire une plus grande quantité de pigment naturel qui protège la peau des rayons du soleil.

Les blonds et les roux, qui ont des peaux claires, ne fabriquent qu'une faible couche protectrice supplémentaire, appelée mélanine; ainsi ils ont tendance à rougir au lieu de brunir.

Les personnes qui ont le teint mat produisent beaucoup plus de mélanine et ont tendance à bronzer rapidement. Les peaux noires fabriquent encore plus de mélanine, ce qui les protège en général des coups de soleil, sauf dans des cas de très longue exposition.

MINUTEZ SOIGNEUSEMENT VOTRE EXPOSITION

Voici un temps d'exposition possible pour divers genres de peau:

	1er jour	2e jour	3e jour	4e jour
teint blond	15 min.	20 min.	25 min.	30 min.
teint moyen	20 min.	25 min.	30 min.	35 min.
teint mat	25 min.	30 min.	35 min.	40 min.

Au début de votre programme de bronzage, évitez de vous mettre au soleil entre 11 heures et 2 heures de l'après midi. Souvenez-vous que si vous êtes près d'une surface réfléchissante telle que de l'eau, du sable blanc, ou de la neige (au ski et en bain de soleil) vous bronzeriez plus vite. Ce qui signifie aussi que vous pouvez vous brûler plus vite.

PARTIES SENSIBLES AU SOLEIL

A certains endroits du corps, la peau est plus sensible qu'ailleurs et risque davantage d'être affectée par les coups de soleil. Les épaules, la poitrine, le ventre et les cuisses sont des parties extrêmement sensibles au soleil. Faites attention aussi à la façon dont vous vous étendez au soleil. Si vous pliez les genoux, ils risquent davantage d'être frappés par les rayons directs du soleil. Il en va de même pour vos pieds et vos bras, s'ils sont pliés en direction du soleil. Protégez les endroits sensibles: nez, paupières, front, oreilles et nuque.

Quelque soit votre teint, utilisez une crème ou une lotion de bronzage avant de prendre un bain de soleil.

Certaines crèmes huilent simplement votre peau et contrecarrent l'action desséchante du soleil. D'autres, qui permettent un bronzage rapide, sont en fait de faibles colorants de la peau.

Les personnes qui ont un teint pâle, ont intérêt à acheter des crèmes qui filtrent les rayons du soleil, en général appelées "crème filtrante". Les crèmes "pour peau sensible" arrêtent au maximum les rayons du soleil.

ATTENTION AUX YEUX

Évitez de regarder directement le soleil. Les rayons intenses peuvent brûler la rétine de l'oeil et causer des dommages irréparables. Les lunettes de soleil, bien qu'elles n'aient aucune valeur thérapeutique, peuvent vous permettre de mieux supporter un soleil très brillant.

VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ

Selon les dermatologues (spécialistes de la peau), trop de soleil provoque, à longue échéance, un dessèchement et un vieillissement prématuré de la peau. Les rayons ultra-violet du soleil peuvent causer des légères lésions des tissus de la peau qui sont irréparables. Si vous envisagez de longues journées au soleil cet été, allez-y doucement. Utilisez ces crèmes filtrantes, des crèmes très grasses pour huiler votre peau après le bain de soleil et n'essayez pas d'obtenir un bronzage trop foncé.

Le soleil est une excellente source de vitamine D, que l'on trouve également dans le jaune d'oeuf, le poisson et le lait enrichi vitaminé. Certaines personnes qui souffrent d'acné trouvent que leur peau est en meilleure condition après une exposition au soleil; cela peut également provenir d'un régime d'été plus léger.

CHANGER VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Vivre au soleil exige certaines modifications des habitudes alimentaires. Quand il fait chaud, il est bon de réduire les aliments lourds et producteurs de chaleur. Remplacez le liquide que votre corps perd par la transpiration en buvant plusieurs fois par jour beaucoup d'eau, de jus de fruit ou d'autre liquide à base d'eau. Vous devrez peut-être augmenter la quantité de sel que vous absorbez. De temps en temps, mettez un peu de sel dans votre verre d'eau.

Les personnes qui transpirent abondamment sont parfois sujettes à des crampes de chaleur causées par